www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa
familyacademy
familyacademy36

أمي هل أنا سيئ

يومياً تنتظرين عودة ابنك من المدرسة بلهفة، وإذا به يعود باكيًا وتفاجئين بسؤاله الغريب أمي هل أنا سيئ؟ لماذا يعاملونني بمثل هذه الطريقة؟ ووقتها تشعرين بأن ابنك يواجه مشكلة صعبة تجعله حزينًا وفي عزلة عن أصدقائه، وكل هذا بسبب شعوره بنقص في شخصيته، وتسألين نفسك ما الخطأ الذي اقترفته حتى يكون ابني هكذا؟ هل حقاً زملاؤه يعاملونه معاملة سيئة؟ لكي تتعرفي على هذه المشكلة وأسبابها وطرق الوقاية وخطوات العلاج تابعينا في هذا المقال، وسوف تحصلين على الإجابات المرضية لكِ.

مشكلة الشعور بالنقص:

الطفل الذي يفتقد لثقته بنفسه لا يكون متفائلاً حول ناتج أي مجهود يقوم به، ودائمًا ما يصف نفسه بـ(سيئ) و(عاجز)، ويكون لديه سلوك هجومي مع الآخرين، ولسوء الحظ تفسر هذه التصرفات ضده، وبهذا نكون عرفنا شخصية هذا الطفل وما يكمن في داخله، ولكي نتفهم أكثر فإليكم أسباب هذه المشكلة.

أسباب ظهور هذه المشكلة:

من الأسباب الرئيسية للشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس ما يلي:

١. الممارسات الخاطئة في تنشئة الطفل:

- الحماية الزائدة والإهمال وجهان لعملة واحدة، حيث التدليل المبالغ فيه للطفل وإهمال الطفل لكي يتعلم بنفسه.
- غلطة يقع بها أكثر الآباء وهي توقع الكمال الزائد في أبنائهم.
- التسلط والعقاب يستخدم بطريقة غير صحيحة فيدرك الأطفال أنهم غير جديرين بالاعتبار.

٢. النقد وعدم الاستحسان يؤدي إلى شعوره بعدم الجدارة.

٣. التقليد، يقلد الطفل تعليقات يسمعها من أبويه، وتكون مؤثرًا قويّا على شخصية الطفل.

٤. الاختلاف في الشكل والهيئة أو ضعف بعض السمات الشخصية، يشعران الطفل بالاختلاف، فمثلًا من حوله يقولون: إنه قصير القامة، أو غير متفوق دراسيّا، كل هذا يجعله يشعر بالنقص.

الوقاية من تدني شخصية الطفل:

- إبعاد المعتقدات الخاطئة من ذهن الطفل (لقد فشلت مرة وينبغي أن أحاول ثانية، وكلنا نصيب ونخطئ).
- تشجيع الطفل لأن يمارس مهارة ويتعلم كيف ينمي شعوره بثقته بنفسه، وأنه قادر على إتمام مهامه بشكل صحيح.
- يساعد الاهتمام بالطفل في الأسرة على تقبل الذات للأطفال، من خلال تزويد الطفل بالدفء والتقبل.



طرق تخطي شعور ابنك بالدونية:

١. ركز على الجوانب الإيجابية:

لإحداث تغيير في اعتبار الذات لدى الطفل؛ قم بالتركيز على الصفات الإيجابية فيه وإبرازها وتشجيعه، مثال: أن تطلب من الطفل إعداد قائمة بمصادر القوة لديه والمهارات التي يملكها، وذلك يمثل تأكيدًا ملموسًا على الإيجابيات بدلًا من السلبيات، وعند مناقشة الطفل في هذه القوائم ينبغي التوسع في تناول جوانب القوة، فسؤال الطفل عن مشاعره والإصغاء الجيد له؛ يعطيه انطباعًا بأنه شخص مهم.

٢. زود الطفل بخبرات بناءة:

- قد يكون من الضروري في البداية أن تستخدم مكافآت ذات معنى لدى الطفل، حتى تضمن مشاركته في أي نشاط.
- ويمكن أن تضع مع طفلك أخًا متفائلًا مشجعًا له، يزوده ببطاقة إيجابية تساعده على ارتفاع اعتبار الذات.
- تخصيص يوم في البيت يكون فيه الشخص محط اهتمام الجميع، يسمى (يوم الشخص المهم).

٣. استخدام طريقة التمثيل الدرامي، حيث يقوم كلٌّ من الأب أو الأم بعمل تمثيلي بسيط لتحسين اعتبار الذات.

٤. استخدام مبدأ التعاقدات، وهي عقد اتفاقية مع الطفل لتحقيق مهمة معينة، وهذا هو الشعور الذي يحتاجه الطفل، ويمكن للطفل أن يستخدمه مع نفسه، مثال: سوف أشاهد التليفزيون بعد أن أنهي واجباتي.

وفي النهاية عزيزتي الأم إن ابنك أمانة لديك؛ فيجب أن تحسني التعامل معه، وتنتقي الألفاظ المناسبة للنقد حتى لا تؤذي مشاعره وتجعليه يهتز داخلياً.فابنك أمانة في عنقك اعتني به.